

## Rezept

# Gebratener Fisch mit Gemüse

Ein Rezept von Gebratener Fisch mit Gemüse, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> getrocknete Mu-Err-Pilze	<b>500 g</b> festes Fischfilet (z. B. Kabeljau)
<b>1</b> Eiweiß	<b>2 EL</b> Reiswein
Salz	je 1 rote und grüne Paprikaschote
<b>50 g</b> Bambussprossen	<b>1 TL</b> Speisestärke
<b>4 EL</b> Öl	<b>100 g</b> TK-Erbesen (aufgetaut)
<b>1 EL</b> Sesamöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

## Zubereitung

1. Pilze in lauwarmem Wasser 15 Min. einweichen. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Eiweiß mit 1/2 EL Reiswein und Salz mischen und unter die Fischwürfel heben.
2. Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Bambus klein würfeln. Speisestärke mit 5 EL Wasser verrühren. Pilze ohne Stiele in Streifen schneiden.
3. Öl erhitzen, Fischwürfel darin unter Rühren etwa 2 Min. braten, herausheben. Gemüse und Pilze 2 Min. braten. Mit dem übrigen Reiswein ablöschen. Speisestärke dazurühren, Fisch wieder untermischen und noch 1 Min. ziehen lassen. Salzen und mit Sesamöl beträufeln.